



Festliches Weihnachts-Hendl

mit Rotkraut und Kartoffel-Stampf



30-40min



2 Personen

Es ist Weihnachten! Natürlich kochen wir dafür ein besonderes Festessen: Knusprige Hühnerbrust wird mit einer Honigmarinade verfeinert und im Ofen goldig gebacken. Dazu reichen wir einen feinen Kartoffelstampf und einen fruchtigen Rotkraut-Salat. Wir wünschen schöne Festtage!

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Rotkraut
- frische Petersilie
- rote Zwiebel
- Aladins Kaffeegewürz
- Kartoffelnetz
- Orange
- Honig

Was du zu Hause benötigst

- Butter⁷
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 25.5g, Eiweiß 48.6g, Kohlenhydrate 65.5g



1. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 4-5cm Stücke schneiden, in ausreichend Wasser ca. 15-20Min. weich kochen und abgießen, warm stellen. Den Umluftbackofen auf 180°C vorheizen.



2. Rotkraut vorbereiten

Inzwischen den **Rotkraut** vom Strunk befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die **Orangenschale** abreiben und dann die **Orange** filetieren, dafür mit einem scharfen Messer rundherum die Schale abschneiden, dann zwischen den Häuten die Filets ausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Sauce herstellen

Den **Honig** mit 1EL Öl und 1TL der **Gewürzmischung** sowie einer guten Prise Salz verrühren. **Petersilie** ohne die Stiele fein hacken.



4. Fleisch braten

Die **Hähnchenbrust** mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer großen Pfanne ca. 1-2Min. mit 1EL Olivenöl scharf anbraten. Die Pfanne aufbewahren, das **Fleisch** in eine feuerfeste Form geben, mit der **Sauce** bestreichen und im Ofen ca. 10-12Min. backen. Nach und nach immer wieder mit der Sauce bepinseln.



5. Rotkraut zubereiten

Die Bratpfanne wieder mit 2-3EL Öl erhitzen und das **Rotkraut** und die **Zwiebel** ca. 2-3Min. knackig anbraten. Wer es weicher mag, brät es für weitere 2Min. Dann vom Herd nehmen und nach Geschmack mit **Orangenschale**, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit der **Petersilie** vermengen. Zum Schluss die **Orangenspalten** und den **Orangensaft** vorsichtig unterheben.



6. Stampf zubereiten

Nun die warmen **Kartoffeln** stampfen und mit Salz und 1TL Butter abschmecken. Das **Fleisch** in schräge Scheiben schneiden und mit dem **Fleischsaft** über das **Rotkraut** geben, mit den Stampf-Kartoffeln servieren.